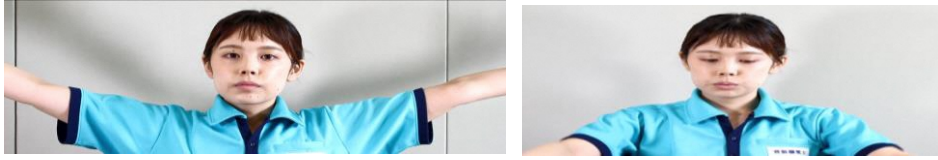


健口体操

- ・1日1~3回行いましょう。
- ・各5~10回ずつ繰り返しましょう。

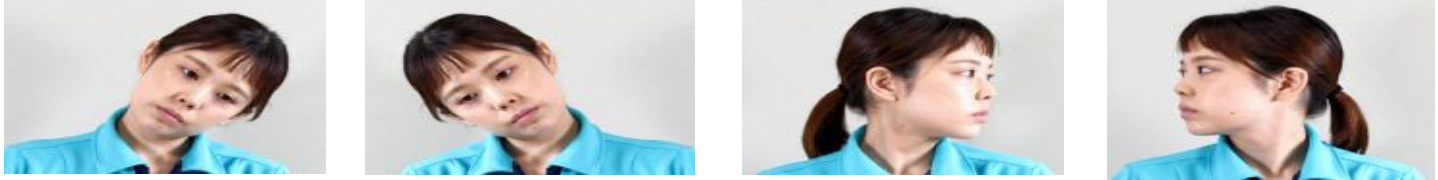
【深呼吸】 最初に、呼吸状態を整えリラックスする



※注意※

吸う時は、両手を広げて、胸に空気をたくさん入れましょう。吐く時は、口をすぼめて強く吐き出しましょう。

【首】 のどの周りの筋肉をほぐす



右に倒す

左に倒す

右を向く

左を向く



上を向く

下を向く

左右へ回す

※注意※

痛みがある時は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

【口】 食べ物を口に入れたり、こぼれないようにする為の筋肉を鍛える



大きく開ける・しっかり閉じる

横に引く・前に突き出す



思いきり膨らます・へこませる

※注意※

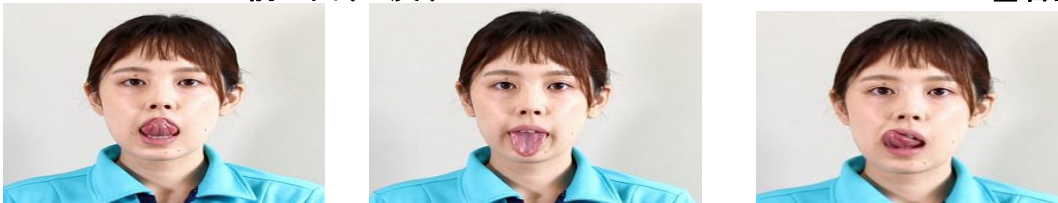
口はできるだけ大きく動かしましょう。頬を膨らませる時は、口から息が漏れないようにしましょう。

【舌】 食べ物を口の中で丸めたり、のどに送る為の筋肉を鍛える



前に出す・戻す

左右に動かす



上下に動かす

左右へ回す

※注意※

舌を動かす時はあごが動かないように、舌だけ動かす事を意識しましょう。

◎発声練習も行いましょう。

- ・「パ」を繰り返します…パパパパ
- ・「カ」を繰り返します…カカカカ
- ・「タ」を繰り返します…タタタタ
- ・「ラ」を繰り返します…ララララ
- ・「パペポ」、「タテト」、「カケコ」、「ラレロ」も繰り返しましょう。

おでこ体操 飲み込む為の筋肉を鍛える



<やり方>

- ①椅子に腰かけ、下を向く。
- ②おでこに手のひらをくっつける。
- ③おでこと手のひらで押しあう。

☆のどに力が入っていることを感じながら行いましょう。

☆気分が悪くならない程度に、無理のない範囲で行いましょう。

早口言葉 口や舌をスムーズに動かす

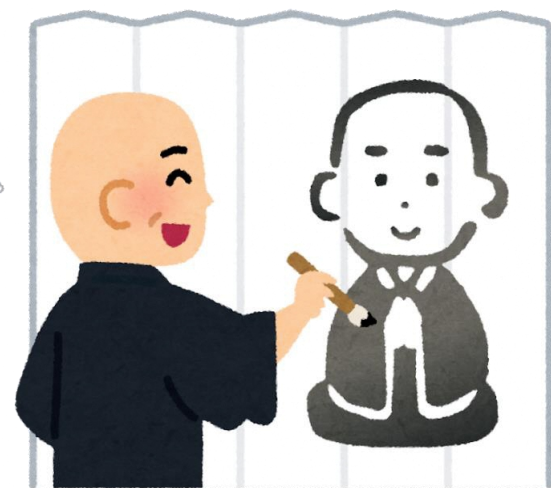
「生麦, 生米, 生卵」



「除雪車除雪作業中」



「坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた」



摂食嚥下障害を疑う9つの症状

- ① 食事中や食後にムセる。
 - ② 痰が良くからむ、よだれが多い。
 - ③ 食べ物が飲み込みにくい。
 - ④ 食後に声質が変わる。
 - ⑤ 食べ物が口からよくこぼれる。
 - ⑥ 食事時間が伸びた。
 - ⑦ 飲み込んだ後、食べ物が口の中に残る。
 - ⑧ 舌に白い苔のようなものがついている。
 - ⑨ 食べる量が減る、食べ物の好みが変わった。
- 以上9つの内1つでも当てはまれば摂食嚥下障害の可能性あり。

引用: 日本メディカルニュートリション協議会ホームページ. 摂食嚥下障害のサイン

編集協力: 新潟リハビリテーション病院